

MAJLIS TAFSIR AL-QUR’AN (MTA) PUSAT

http://www.mta.or.id e-mail : humas@mta.or.id

Jl. Ronggowarsito No. 111A Surakarta 57131, Telp (0271) 663299, Fax (0271) 663977

Ahad, 02 Juli 2017/08 Syawwal 1438 Brosur No. : 1860/1900/IF

PUASA SUNNAH 1

Puasa sunnah menurut tuntunan Rasulullah SAW (1)

1. Puasa enam hari di bulan Syawwal

عَنْ اَبِى اَيُّوْبَ اْلاَنْصَارِيِّ اَنَّ رَسُوْلَ اللهِ ﷺ قَالَ: مَنْ صَامَ رَمَضَانَ ثُمَّ اَتْبَعَهُ سِتًّا مِنْ شَوَّالٍ، كَانَ كَصِيَامِ الدَّهْرِ. مسلم ٢: ٨٢٢

Dari Abu Ayyub Al-Anshariy, bahwasanya Rasulullah SAW bersabda, "Barangsiapa puasa Ramadlan lalu ia iringi dengan puasa enam hari di bulan Syawwal, adalah (pahalanya) itu seperti puasa setahun". [HR. Muslim juz 2, hal. 822]

عَنْ ثَوْبَانَ مَوْلَى رَسُوْلِ اللهِ ﷺ عَنْ رَسُوْلِ اللهِ ﷺ اَنَّهُ قَالَ: مَنْ صَامَ سِتَّةَ اَيَّامٍ بَعْدَ اْلفِطْرِ كَانَ تَمَامَ السَّنَةِ مَنْ جَاءَ بِاْلحَسَنَةِ فَلَهُ عَشْرُ اَمْثَالِهَا. ابن ماجه ١: ٥٤٧، رقم: ١٧١٥

Dari Tsauban bekas budak Rasulullah SAW dari Rasulullah SAW, beliau bersabda, "Barangsiapa puasa enam hari sesudah Hari Raya 'Iedul Fithri, adalah (serupa) sempurna setahun, (karena) barangsiapa mengerjakan kebaikan, maka ia mendapat pahala sepuluh kali lipat". [HR. Ibnu Majah juz 1, hal. 547, no. 1715]

عَنْ ثَوْبَانَ اَنَّ رَسُوْلَ اللهِ ﷺ قَالَ: صِيَامُ شَهْرٍ بِعَشْرَةِ اَشْهُرٍ وَسِتَّةِ اَيَّامٍ بَعْدَهُنَّ بِشَهْرَيْنِ فَذٰلِكَ تَمَامُ سَنَةٍ يَعْنِى شَهْرَ رَمَضَانَ وَسِتَّةَ اَيَّامٍ بَعْدَهُ. الدارمى ٢: ٢١، رقم: ١٦٨٠

Dari Tsauban bahwasanya Rasulullah SAW bersabda, "Puasa sebulan (Ramadlan) pahalanya sama dengan sepuluh bulan, dan enam hari sesudahnya pahalanya sama dengan dua bulan. Maka yang demikian itu (pahalanya) sama dengan puasa setahun penuh. Yakni bulan Ramadlan dan enam hari sesudahnya (Syawwal)". [HR. Darimiy juz 2 hal. 21, no. 1680]

Keterangan :

a. Nabi SAW menggembirakan ummatnya agar suka berpuasa enam hari di bulan Syawwal, dengan menyatakan bahwa orang yang berpuasa satu bulan dibulan Ramadlan kemudian berpuasa enam hari di bulan Syawwal, maka pahalanya semisal dengan puasa setahun.

   Pengertiannya demikian :

   Puasa Ramadlan (yang biasanya 30 hari) pahalanya senilai berpuasa 300 hari, karena tiap-tiap satu hari mendapat pahala 10 kali lipat. Dan 6 hari di bulan Syawwal senilai dengan puasa 60 hari, sehingga semuanya berjumlah 360 hari atau sama dengan 1 tahun.

b. Enam hari dalam bulan Syawwal itu tidak mesti harus berturut-turut yang dimulai dari tanggal 2 (tepat sehabis Hari Raya) sebagaimana yang biasa dikerjakan oleh ummat Islam pada umumnya. Karena tidak ada penjelasan yang tegas dari agama atau keterangan yang sharih (terang/tegas) dan shahih (kuat) dari agama. Dan kita tidak boleh membuat ketentuan sendiri dalam masalah 'ibadah. Jadi, boleh dan tetap dipandang sempurna oleh syara' bila kita mengerjakan berselang-seling maupun berturut-turut yang tidak dimulai tanggal 2 Syawwal (tepat sehabis Hari Raya), yang penting masih dalam bulan Syawwal. Kalaupun hendak mengerjakan tepat sehabis Hari Raya dengan berturut-turutpun tidak mengapa, asal tidak dengan keyakinan bahwa itulah cara yang paling sah yang dituntunkan oleh syara'.

c. Hadits riwayat Muslim yang dijadikan dalil puasa Syawwal tersebut ada sebagian ‘ulama yang menganggap lemah, karena di dalam sanadnya ada perawi Sa’ad bin Sa’id bin Qais yang dicela oleh sebagian ulama ahli hadits. Namun sebagian ‘ulama ahli hadits yang lain berpendapat bahwa

celanya Sa’ad bin Sa’id bin Qais tersebut tidak sampai menyebabkan hadits itu menjadi dlaif (lemah). Lagi pula hadits riwayat Muslim itu dikuatkan oleh dua hadits berikutnya yang diriwayatkan Ibnu Majah dan Darimiy dimana dalam sanadnya tidak terdapat perawi Sa’ad bin Sa’id bin Qais yang dipermasalahkan tersebut. Jadi hadits itu tetap bisa dipakai sebagai dalil. [Bagi yang ingin mengetahui identitas Sa’ad bin Sa’id bin Qais lebih lanjut silakan baca Tahdzibut-Tahdzib juz 3 hal. 408 no. 876, Mizanul I’tidal juz 2 hal. 120 no. 3109, Al-Jarhu wat Ta’dil juz 4 hal. 84 no. 370 dan Taqributut Tahdzib hal. 171 no. 2237]. **Walloohu a’lam**.

2. Puasa 'Arafah

عَنْ اَبِى قَتَادَةَ قَالَ: قَالَ رَسُوْلُ اللهِ ﷺ: صَوْمُ يَوْمِ عَرَفَةَ يُكَفِّرُ
سَنَتَيْنِ مَاضِيَةً وَمُسْتَقْبَلَةً وَصَوْمُ عَاشُوْرَاءَ يُكَفِّرُ سَنَةً مَاضِيَةً.
احمد ٨: ٢٦١، رقم: ٢٢٥٩٨

Dari Abu Qatadah ia berkata : Rasulullah SAW bersabda, "Puasa pada hari 'Arafah (tanggal 9 Dzulhijjah) itu bisa menghapus dosa-dosa dua tahun, yaitu setahun yang lampau dan setahun yang akan datang. Dan puasa 'Asyuraa' (tanggal 10 Muharram) bisa menghapus dosa setahun yang lalu". [HR. Ahmad juz 8, hal. 261, no. 22598].

Puasa 'Arafah ini disyariatkan bagi orang-orang yang tidak sedang melakukan wukuf di Arafah, sebagaimana riwayat di bawah ini:

عَنْ عِكْرِمَةَ قَالَ: دَخَلْتُ عَلَى اَبِى هُرَيْرَةَ فِى بَيْتِهِ فَسَأَلْتُهُ عَنْ
صَوْمِ يَوْمِ عَرَفَةَ بِعَرَفَاتٍ، فَقَالَ اَبُوْ هُرَيْرَةَ: نَهَى رَسُوْلُ اللهِ
ﷺ عَنْ صَوْمِ يَوْمِ عَرَفَةَ بِعَرَفَاتٍ. ابن ماجه ١: ٥٥١، رقم:
١٧٣٢

Dari 'Ikrimah, ia berkata : Saya pernah datang kepada Abu Hurairah di rumahnya, lalu saya bertanya kepadanya tentang puasa hari 'Arafah di 'Arafah, maka jawab Abu Hurairah, "Rasulullah SAW melarang puasa hari

'Arafah di padang 'Arafah'. [HR. Ibnu Majah juz 1, hal. 551, no. 1732].

عَنْ عُمَيْرٍ مَوْلَى عَبْدِ اللهِ بْنِ عَبَّاسٍ عَنْ اُمِّ الْفَضْلِ بِنْتِ الْحٰرِثِ
اَنَّ نَاسًا تَمَارَوْا عِنْدَهَا يَوْمَ عَرَفَةَ فِى صَوْمِ النَّبِيِّ ﷺ، فَقَالَ
بَعْضُهُمْ: هُوَ صَائِمٌ. وَقَالَ بَعْضُهُمْ: لَيْسَ بِصَائِمٍ. فَاَرْسَلَتْ اِلَيْهِ
بِقَدَحِ لَبَنٍ وَهُوَ وَاقِفٌ عَلَى بَعِيْرِهِ فَشَرِبَهُ. البخارى ٢: ٢٤٨

Dari 'Umair maula 'Abdullah bin 'Abbas, dari Ummul Fadhl binti Harits, bahwasanya orang-orang berbantah di sisinya pada hari 'Arafah tentang puasanya Nabi SAW. Sebagian dari mereka berkata, "Beliau SAW berpuasa". Dan sebagian lainnya berkata, "Beliau SAW tidak berpuasa". Kemudian Ummul Fadhl mengirimkan semangkok susu kepada Nabi SAW, pada waktu itu Nabi SAW sedang wuquf di atas untanya, lalu Nabi SAW meminumnya". [HR. Bukhari juz 2, hal. 248]

3. Puasa Tasu'a dan 'Asyura'

Tasu'a ialah hari yang ke-9 dari bulan Muharram, sedang 'Asyura' adalah hari yang ke-10 dari bulan tersebut,

عَنْ عَائِشَةَ رضي الله عنها قَالَتْ: كَانَتْ قُرَيْشٌ تَصُوْمُ عَاشُوْرَاءَ فِى
الْجَاهِلِيَّةِ وَكَانَ رَسُوْلُ اللهِ ﷺ يَصُوْمُهُ. فَلَمَّا هَاجَرَ اِلَى الْمَدِيْنَةِ
صَامَهُ وَاَمَرَ بِصِيَامِهِ. فَلَمَّا فُرِضَ شَهْرُ رَمَضَانَ، قَالَ: مَنْ شَاءَ
صَامَهُ وَمَنْ شَاءَ تَرَكَهُ. مسلم ٢: ٧٩٢

Dari 'Aisyah RA, ia berkata : Adalah kaum Quraisy berpuasa 'Asyura' pada masa jahiliyah dan Rasulullah SAW juga berpuasa. Maka setelah berhijrah ke Madinah, beliau tetap berpuasa 'Asyura' dan memerintahkan kepada para shahabat untuk berpuasa pada hari itu. Kemudian setelah diwajibkan puasa di bulan Ramadlan, beliau bersabda, "Barangsiapa yang ingin berpuasa 'Asyura' silakan berpuasa, dan barangsiapa yang ingin meninggalkannya

silakan tidak berpuasa". [HR. Muslim juz 2, hal. 792]

عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ رضي الله عنه قَالَ : قَدِمَ رَسُوْلُ اللهِ صلى الله عليه وسلم الْمَدِيْنَةَ فَوَجَدَ اْليَهُوْدَ يَصُوْمُوْنَ يَوْمَ عَاشُوْرَاءَ، فَسُئِلُوْا عَنْ ذٰلِكَ، فَقَالُوْا: هٰذَا اْليَوْمُ الَّذِيْ اَظْهَرَ اللهُ فِيْهِ مُوْسَى وَبَنِيْ اِسْرَائِيْلَ عَلَى فِرْعَوْنَ، فَنَحْنُ نَصُوْمُهُ تَعْظِيْمًا لَهُ. فَقَالَ النَّبِيُّ صلى الله عليه وسلم: نَحْنُ اَوْلَى بِمُوْسَى مِنْكُمْ، فَاَمَرَ بِصَوْمِهِ. مسلم ٢: ٧٩٥

Dari Ibnu 'Abbas RA, ia berkata : Ketika Rasulullah SAW tiba di Madinah, beliau mendapati orang-orang Yahudi berpuasa 'Asyura'. Lalu mereka ditanya (Rasulullah SAW) tentang hal itu. Maka jawab mereka, "Hari ini adalah suatu hari yang Allah memberikan kemenangan kepada Nabi Musa dan Bani Israil atas Fir'aun, maka kami berpuasa pada hari ini untuk mengagungkannya". Lalu Nabi SAW bersabda, "Kalau begitu kami lebih berhaq terhadap Nabi Musa daripada kalian". Kemudian beliau memerintahkan untuk berpuasa 'Asyura". [HR. Muslim juz 2, hal. 795]

عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ رضي الله عنه قَالَ: حِيْنَ صَامَ رَسُوْلُ اللهِ صلى الله عليه وسلم يَوْمَ عَاشُوْرَاءَ وَاَمَرَ بِصِيَامِهِ، قَالُوْا: يَا رَسُوْلَ اللهِ، اِنَّهُ يَوْمٌ تُعَظِّمُهُ اْليَهُوْدُ وَالنَّصَارَى. فَقَالَ رَسُوْلُ اللهِ صلى الله عليه وسلم: فَاِذَا كَانَ اْلعَامُ اْلمُقْبِلُ اِنْ شَاءَ اللهُ صُمْنَا اْليَوْمَ التَّاسِعَ. قَالَ: فَلَمْ يَأْتِ اْلعَامُ اْلمُقْبِلُ حَتَّى تُوُفِّيَ رَسُوْلُ اللهِ صلى الله عليه وسلم. مسلم ٢: ٧٩٨

Dari Ibnu 'Abbas RA, ia berkata : Ketika Rasulullah SAW berpuasa 'Asyura' (hari ke sepuluh bulan Muharram) dan beliau memerintahkan untuk berpuasa pada hari itu, para shahabat berkata, "Ya Rasulullah, sesungguhnya hari itu

adalah suatu hari yang diagung-agungkan oleh kaum Yahudi dan Nashara", Lalu Rasulullah SAW bersabda, "Jika aku masih hidup sampai tahun depan, insya Allah kami akan berpuasa Taasi'a (hari ke sembilan). Ibnu 'Abbas berkata, "Ternyata belum sampai tahun berikutnya, beliau telah wafat". [HR. Muslim juz 2, hal. 798].

عَنْ عَبْدِ اللهِ بْنِ عُمَيْرٍ (لَعَلَّهُ قَالَ: عَنْ عَبْدِ اللهِ بْنِ عَبَّاسٍ رض قَالَ): قَالَ رَسُوْلُ اللهِ صلى الله عليه وسلم: لَئِنْ بَقِيْتُ اِلَى قَابِلٍ لَاَصُوْمَنَّ التَّاسِعَ. مسلم ٢: ٧٩٨

Dari 'Abdullah bin 'Umair (Barangkali ia mengatakan dari 'Abdullah bin 'Abbas RA, ia berkata) : Rasulullah SAW bersabda, "Sesungguhnya kalau aku masih hidup sampai tahun depan, niscaya aku berpuasa hari ke-9 (bulan Muharram)". [HR. Muslim juz 2, hal. 798]

عَنْ اَبِى قَتَادَةَ اْلاَنْصَارِيِّ رضي الله عنه اَنَّ رَسُوْلَ اللهِ صلى الله عليه وسلم سُئِلَ عَنْ صَوْمِهِ. قَالَ: فَغَضِبَ رَسُولُ اللهِ صلى الله عليه وسلم. فَقَالَ عُمَرُ رضي الله عنه: رَضِيْنَا بِاللهِ رَبًّا وَبِاْلاِسْلَامِ دِيْنًا وَبِمُحَمَّدٍ رَسُوْلًا وَبِبَيْعَتِنَا بَيْعَةً. قَالَ: فَسُئِلَ عَنْ صِيَامِ الدَّهْرِ. فَقَالَ: لَا صَامَ وَلَا اَفْطَرَ. اَوْ مَا صَامَ وَمَا اَفْطَرَ. قَالَ: فَسُئِلَ عَنْ صَوْمِ يَوْمَيْنِ وَاِفْطَارِ يَوْمٍ. قَالَ: وَمَنْ يُطِيْقُ ذٰلِكَ؟. قَالَ: وَسُئِلَ عَنْ صَوْمِ يَوْمٍ وَاِفْطَارِ يَوْمَيْنِ. قَالَ: لَيْتَ اَنَّ اللهَ قَوَّانَا لِذٰلِكَ. قَالَ: وَسُئِلَ عَنْ صَوْمِ يَوْمٍ وَاِفْطَارِ يَوْمٍ. قَالَ: ذَاكَ صَوْمُ اَخِيْ دَاوُدَ عَلَيْهِ السَّلَامُ. قَالَ:

وَسُئِلَ عَنْ صَوْمِ يَوْمِ الْاِثْنَيْنِ. قَالَ: ذَاكَ يَوْمٌ وُلِدْتُ فِيْهِ وَيَوْمٌ بُعِثْتُ اَوْ اُنْزِلَ عَلَيَّ فِيْهِ. قَالَ: فَقَالَ صَوْمُ ثَلَاثَةٍ مِنْ كلِّ شَهْرٍ وَرَمَضَانَ اِلَى رَمَضَانَ صَوْمُ الدَّهْرِ. قَالَ: وَسُئِلَ عَنْ صَوْمِ يَوْمِ عَرَفَةَ. فَقَالَ: يُكَفِّرُ السَّنَةَ الْمَاضِيَةَ وَالْبَاقِيَةَ. قَالَ: وَسُئِلَ عَنْ صَوْمِ يَوْمِ عَاشُوْرَاءَ. فَقَالَ: يُكَفِّرُ السَّنَةَ الْمَاضِيَةَ. مسلم ٢: ٨١٩

Dari Abu Qatadah Al-Anshariy RA bahwasanya Rasulullah SAW ditanya tentang puasa beliau. Maka Rasulullah SAW marah. Kemudian 'Umar berkata, "Kami ridla Allah sebagai Tuhan, Islam sebagai agama, Muhammad sebagai Rasul, dan bai'at kami sebagai bai'at". (Abu Qatadah) berkata : Lalu beliau ditanya tentang puasa terus-menerus. Maka beliau bersabda, "Tidak ada puasa terus-menerus dan tidak ada berbuka terus-menerus", atau "Tidak boleh berpuasa terus-menerus dan tidak boleh berbuka terus-menerus". (Abu Qatadah) berkata : Lalu beliau ditanya tentang puasa dua hari dan berbuka satu hari. Beliau balik bertanya, "Siapa yang kuat melakukan yang demikian itu ?". Dan beliau ditanya tentang berpuasa satu hari dan berbuka dua hari. Beliau bersabda, "Alangkah baiknya seandainya Allah memberi kekuatan kepada kita untuk melakukan demikian itu". Dan beliau ditanya tentang berpuasa satu hari dan berbuka satu hari. Beliau bersabda, "Itu puasa saudaraku Dawud AS". Dan beliau ditanya tentang puasa hari Senin. Beliau bersabda, "Hari Senin itu adalah hari kelahiranku dan hari aku diutus, atau diturunkannya wahyu kepadaku". (Abu Qatadah) berkata : Lalu beliau bersabda, "Puasa tiga hari setiap bulan, dan puasa Ramadlan ke Ramadlan adalah sama dengan puasa sepanjang masa". (Abu Qatadah) berkata : Dan beliau ditanya tentang puasa hari 'Arafah. Beliau bersabda, "Menghapus dosa satu tahun yang lalu dan satu tahun yang akan datang". Dan beliau ditanya tentang.puasa 'Asyuraa'. Beliau bersabda, "Menghapus dosa satu tahun yang lalu". [HR. Muslim juz 2, hal. 819]

4. Puasa Sya'ban

عَنْ عَائِشَةَ اُمِّ الْمُؤْمِنِيْنَ رضي الله عنها اَنَّهَا قَالَتْ: كَانَ رَسُوْلُ اللهِ ص يَصُوْمُ حَتَّى نَقُوْلَ لَا يُفْطِرُ، وَيُفْطِرُ حَتَّى نَقُوْلَ لَا يَصُوْمُ. وَمَا رَأَيْتُ رَسُوْلَ اللهِ صلى الله عليه وسلم اِسْتَكْمَلَ صِيَامَ شَهْرٍ قَطُّ اِلَّا رَمَضَانَ. وَمَا رَأَيْتُهُ فِى شَهْرٍ اَكْثَرَ مِنْهُ صِيَامًا فِى شَعْبَانَ. مسلم ٢: ٨١٠

Dari 'Aisyah Ummul Mukminin RA, ia berkata, "Adalah Rasulullah SAW berpuasa, sehingga kami mengira seolah-olah beliau tidak pernah berbuka. Dan (apabila) beliau tidak berpuasa, kami mengira seolah-olah beliau tidak pernah berpuasa. Dan saya tidak pernah melihat Rasulullah SAW berpuasa sebulan penuh melainkan di bulan Ramadlan, dan tidak pernah saya lihat beliau memperbanyak puasa pada bulan lain seperti bulan Sya'ban". [HR. Muslim juz 2, hal. 810]

Keterangan :

Puasa dalam bulan Sya'ban ini tidak ada ketentuan jumlah hari dan tanggal-tanggalnya, hanya yang biasa dilakukan oleh Rasulullah SAW adalah kurang dari satu bulan. Tegasnya tidak satu bulan penuh.

Bersambung